

Heilsuvika Snæfellsbæjar

Leikskóli Snæfellsbæjar

- Litapema í klæðnaði alla vikuna og ávextir í sama lit og fötin verða borðaðir á hverjum degi
- Vikan endar á ávaxta- og grænmetisballi þar sem hvert barn má koma með einn ávöxt eða grænmeti að heiman
- Við ætlum að fara í jóga
- Útistöðvar í leikur að læra
- Danskennsla Jóns Péturs
- Við förum í íþróttahúsið og setjum upp íþróttabrautir í leikskólanum
- Haldið áfram að bjóða upp á hollan og góðan mat

Dvalarheimilið Jaðar

- Jóhanna Johannesdóttir sér um hreyfingu 2x í viku
- Íbúar hafa aðgang að tækjasal þar sem eru fjölþjálfí, handa- og fótahjól með drifkrafti, trampólín og alls konar lóð og boltar
- Nuddtæki fyrir herðar og fætur
- Boccia eða keila 1x í viku
- Blöðrubolti í tilefni heilsuvikunnar
- Gönguferðir
- Grænmeti og ávextir á boðstólnum líkt og alltaf
- Fiskur 4x í vikur

Grunnskóli Snæfellsbæjar

- Danskennsla Jóns Péturs
- Danssýning Jóns Péturs og nemenda Grunnskóla Snæfellsbæjar verður í íþróttahúsi Snæfellsbæjar fimmtudaginn 25. september.
- Sundkennsla 2x í viku
- Íþróttakennsla 2x í viku
- Símalaus grunnskóli
- Haldið áfram að bjóða upp á hollan og góðan mat

Smiðjan

- Markmið að fara gangandi í öll verk þegar veður leyfir
- Unnið með jákvæða styrkingu og hvatningu
- Borin virðing fyrir dagsformi hvers og eins
- Sjálfboðaliðastarf hjá Póstinum 2x í viku og berum út póst í tvær götur
- Sund 1x í viku þar sem við nýtum reynslu af fyrra námskeiði í sundleikfimi
- Sjálfboðaliðastarf í matvöruverslun 2x í viku
- Sjálfboðaliðastarf í Grunnskóla Snæfellsbæjar 1x í viku
- Fjölbreytt og hollt mataræði. Ávextir og grænmeti með í öll mál.

Snæfellsjökulspjóðgarður

- Snæfellsjökulspjóðgarður býður upp á hressandi göngu frá Þjóðgarðsmiðstöð að Þjóðgarðsmörkum fimmtudaginn 25. september.
- Góðir skór og klæðnaður eftir veðri.
- Landvörður tekur á móti fólki í Þjóðgarðsmiðstöð.

Annað

- Frítt í sundlaugina í Ólafsvík 29. og 30. september
- Smiðjan hefur til sölu fjölnotapoka, ávaxtapoka og íþróttapoka
- Frisbígolf í Ólafsvík og Hellissandi
- Golfhermir á Hellissandi. Skráning hjá klúbbnum,
- Opið í Sólarsport
 - frá kl. 6:30 - 21:00 á virkum dögum
 - frá kl. 10:00 - 19:00 á laugardag
- Frítt í CF SNB
 - frá kl. 6:00 - 21:30 á virkum dögum
 - frá kl. 6:00 - 19:00 á laugardag
 - frá kl. 6:00 - 15:00 á sunnudag

Sérstök athygli er vakin á því að fjölmörg fyrirtæki í Snæfellsbæ taka þátt í heilsuvikunni og bjóða upp á afslætti á vörum eða þjónustu.

Við hvetjum alla til að kíkja á samfélagsmiðla fyrirtækja og sjá hvaða tilboð standa til boða.

